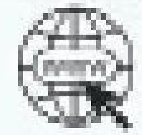
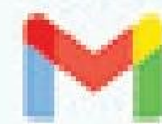
SOLO Di Pueblo

SOLO Afl. 1.25
Di Pueblo
BRIYANDO FUERTE • TRECIENDO CLARIDAD
DIABIERNA 25 JULI 2025

PROME MINISTER EMAN A TENE REUNION CU CUERPO CONSULAR

 WWW.SOLODIPUEBLO.COM  SOLODIPUEBLO@GMAIL.COM

PREVENTIEF OPINIEARTIKEL: GELIJKE BEHANDELING IN ZAKEN VAN SMAAD EN LASTER



SCOL DI MUSICA "E PORTA PA HARMONIA" LO TRECE UN CAMBIO POSITIVO DEN E BARIO DI NOORD



ENCUESTA DI BANCO CENTRAL TA CONFIRMA CU MINISTER WEVER TA E MINISTER DI INFLACION

Celebrando excelencia den responsabilidad social y medio ambiente

HORACIO ODUBER HOSPITAL FINALISTA PA IHF AWARDS 2025



Celebrando excelencia den responsabilidad social y medio ambiente

HORACIO ODUBER HOSPITAL FINALISTA PA IHF AWARDS 2025

Awe, 24 di juli Horacio Oduber Hospital (HOH) a ricibi e grato noticia cu nos a wordo selecciona como un di e 81 finalistanan pa e International Hospital Federation (IHF) Awards 2025, scogi for di mas di 700 inscripcion di hospitalnan y organizacionnan for di 38 pais rond mundo.

HOH Aruba ta finalista den categoria di Seddiqi Holding Excellence Award pa Responsabilidad Social y Medio Ambiente, reconociendo nos esfuerso pa duna un bida nobo, esta haci donacion di muebel di hospital y tambe di ekipo medico na organizacionnan no comercial na Aruba. Esaki ta refleha nos compromiso cu sostenibilidad y alabes comunidad di Aruba.

"Nos ta profundamente honra cu e reconocemento di IHF pa nos compromiso cu responsabilidad social y tambe cu medio ambiente. Na HOH Aruba, nos ta di pensamento cu cuido di salud mester bay mas leu cu solamente cuido medico. E mester inclui cuido pa nos comunidad, nos personal y tambe nos isla. E nominacion aki ta refleha e trabou duro y dedicacion di ful nos team, cu constantemente ta traha pa crea un ambiente na hospital cu ta sostenibel y socialmente inclusivo. Esaki ta inspira nos pa sigui traha mas duro pa forma un sistema di cuido di salud cu ta cla pa futuro, cu compasion y uno



responsabel. Nos ta honra pa representa Aruba riba un plataforma mundial y pa celebra e logro aki hunto cu hospitalnan cu ta sobresali rond mundo, pasobra Nos di HOH semper t'ey", Jacco Vroegop, Presidente di Hunta di Directiva di HOH a expresa.

E ganadonan lo wordo anuncia durante e Ceremonia di Premiacion di IHF cu lo tuma luga riba 12 di november 2025 durante e di 48 Congreso Mundial di Hospitalnan na Geneva, Suiza. Pabien HOH y Pabien Aruba!

OP=OP VOORDEELSHOP TIN FOLDER NOBO CU OFERTANAN NOBO!

PICK YOUR COLOR.
WEAR YOUR SCENT!
OP=OP voordeelshop
11.99
3x= 30
Amour De Carnaval Body Mist
All Variants | 100ml
CLICK HERE FOR MORE DEALS

PICK YOUR COLOR.
WEAR YOUR SCENT!
OP=OP voordeelshop
11.99
3x= 30
Amour De Carnaval Body Mist
All Variants | 100ml
CLICK HERE FOR MORE DEALS

Body: Pasa Op=Op y cumpra bo marcanan faborito na e miho prijsnan! Cumpra tres producto di e mesun prijs y bai cune na un bon descuento! Pasa cualkier di e 3 localidadnan: XXL Sasaki, Paradera of San Nicolas. Folder ta valido te cu 10 di augustus.

PREVENTIEF OPINIEARTIKEL: GELIJKE BEHANDELING IN ZAKEN VAN SMAAD EN LASTER

In een rechtsstaat is gelijke behandeling voor de wet een fundamenteel principe. Toch rijzen er vragen over de consistente toepassing van dit principe door justitie, politie en het Openbaar Ministerie (OM), met name in zaken die betrekking hebben op smaad en laster.

Volgens recente informatie waar wij over beschikken, lijkt het erop dat er sprake is van ongelijke behandeling. Burgers die eerder aangifte deden van smaad en laster kregen nul op het rekest van het OM. Sommigen gingen zelfs in beroep (beroepsprocedure), maar ook daar werd hun zaak niet ontvankelijk verklaard. Zij bleven zonder gerechtigheid, ondanks duidelijke klachten over aantasting van hun eer en goede naam.

Wat echter opvalt, is dat wanneer een politieagent of een familielid van een politiemedewerker aangifte doet wegens precies dezelfde feiten, het OM wél onmiddellijk handelt. Er wordt dan ineens een zaak geopend, onderzoek gedaan en soms zelfs vervolgd. Deze selectieve houding wekt de indruk dat er wordt gewerkt met twee maten: één voor de 'gewone burger', en één voor mensen binnen of dichtbij het politieapparaat.

Als het vaststaat dat het OM geen capaciteit of personeel heeft om aangiftes van smaad en laster te behandelen, waarom moet de politie dan toch deze aangiftes aannemen? Dat is zonde van ieders tijd, vooral voor burgers die toch al weinig vertrouwen hebben dat hun klacht serieus genomen wordt.

De huidige status is dat wij nog niet weten wat het OM precies gaat doen in deze specifieke zaak. Maar wij blijven de ontwikkelingen kritisch volgen.

Want als het rechtssysteem onderscheid maakt tussen een burger van de 'eerste categorie' en een van de 'tweede categorie', dan verliezen we het vertrouwen in onze instituties. Justitie moet boven persoonlijke belangen staan, en mag niet afhankelijk zijn van wie de klager is: of het nu een burger, journalist, politicus of agent betreft, gelijke feiten moeten gelijk worden beoordeeld.

Wij roepen het Openbaar Ministerie op om maximale transparantie en consistentie te tonen in het behandelen van klachten rond smaad en laster.

Laat dit niet afhangen van de functie of positie van de aangever. De



rechtszekerheid van iedere burger is in het geding als willekeur en partijdigheid binnensluipen.

Gelijke rechtspraak is geen gunst, maar een grondrecht.



UN CAPITULO NOBO PA ARUBAANSE MUZIEK SCHOOL: MUSICA DEN BARIO TA BIRA REALIDAD

Educacion musical na Aruba ta haya un capitulo nobo ora cu e proyecto Musica den Bario bira un realidad.

E proyecto nobo ta representa un paso mas pa amplia e inspiracion y impacto cu musica por tin riba nos comunidad.

Carlos Bislip Jr., fundador y director di Arubaanse Muziekschool, a comparti su emocion y compromiso durante e lansamento di e proyecto. Ta trahando pa drenta mas bario posibel, pa asina tur hoben y hoben adulto por haya acceso na musica den un forma harmonioso.

Arubaanse Muziekschool ya tin tres localidad: Vondellaan, San Nicolas y Santa Cruz. Pero cu e sosten pa e proyecto Musica den Bario, e meta ta pa yega cada skina di Aruba.

Sr. Bislip a enfatisa riba e importancia pa duna nos mucha algo positivo pa haci. "Un hoben cu ta ocupa, no ta busca malo pa haci. Esaki ta crea un efecto positivo pa e pais henter," el a agrega.

Musica ta un herment poderoso cu ta influencia tur aspecto di bida di un ser humano. E no ta solamente forma talento, pero ta eleva cultura di nos isla.

E proyecto Musica den Bario ta un yamada pa union, pa desaroyo, y pa speransa. Muziek School ta invita tur bario pa participa, pa yuda crea espacio caminda hoben por briya y cultura por florece.



BOMBERONAN A BAY PIEDRA PLAT PA AUTO DI CONSULADO DI HAÏTI CU LO A PEGA NA CANDELA







Diaranson atardi a drenta informe di cu lo tin un auto na candela na e crusada di Weng Kee na Piedra Plat, mesora a dirigi tanto un patruya como bombero na e sitio. Na yegada di e bomberonan nan no a haya e auto na candela pero si bao huma.

Ta trata aki di e auto principal di e consulado di Haïti. Despues di a busca un rato a logra haya e posicion di e bateria bao di e sienta y a desconnecta esaki.

Na e momentonan ey no por a hala auto y a keda para eynan te ora takelwagen a bin hal'e.

PARLAMENTARIO XIOMARA MADURO TA BISHITA SR. CHICO HARMS EN CONEXION CU CELEBRACION DI DIA DI BRAZIL



Den preparacion pa e gran Celebracion di Dia di Brazil, Parlamentario Xiomara Maduro a bishita Sr. Chico Harms, un lider cultural y fundador di Fundacion Chico Harms (FCH), cu ta dedica su bida na conserva nos folklore y cultura Arubano.

Durante e bishita, Sr. Harms a entrega un guia special cu ta splica e vision, mision y trabounan continuo di FCH pa promove y proteha e patrimonio cultural rico di Aruba.

E guia ta inclui historia importante di Brazil Hout District, origen di e mata 'mat'i Brazil', y e papel vital cu e comunidad di Brazil tin den formacion di nos identidad nacional.

"Nos ta hopi gradici na Sr. Chico Harms pa su liderato y entrega na nos comunidad.

Su historia ta inspira un generacion nobo pa sigui traha pa un Aruba cu mas amor pa su historia, cultura y tradicion," ta palabranan di aprecio expresa pa Xiomara Maduro kende ta desea sr. Chico Harms y ful FCH exito cu tur evento cultural en conexion cu Dia di Brazil.



THE CASINO AT
ST REGIS
ARUBA

Exquisite Bingo

Starting Saturday, August 2nd, 2025

Every Saturday and Sunday at 8:30 AM. Casino doors open at 7:30 AM. Buy-in: $20. Buy 2 bingo games, get the 3rd on us. Limited capacity available.

Bingo pre-sale: Every Friday and Saturday from 3:00 PM - 8:00 PM.

$5,000 in total prizes

Game 1 $150
Game 2 $150
Game 3 $200
Game 4 $300
Game 5 $500
Game 6 $700
Game 7 $1,000
Game 8 (51 calls & up) $2,000
Within 50 calls, Progressive Jackpot

Progressive Jackpot starting at
$25,000

For more information, visit the Casino VIP Desk or call us at +297 281-2374

The Casino at St. Regis Aruba reserves the right to modify or cancel this promotion at any time. Must be over the age of 18 years.
The Casino at St. Regis Aruba encourages responsible gaming.

SCOL DI MUSICA "E PORTA PA HARMONIA" LO TRECE UN CAMBIO POSITIVO DEN E BARIO DI NOORD









Diamars anochi, Prome Minister mr. Mike Eman, a duna un presentacion di "E Porta pa Harmonia" cu lo ta un scol di musica pa e comunidad di Noord. E Porta pa Harmonia ta un proyecto cu Gobierno kier desaroya hunto cu Muziekschool y FCCA.

Durante di e bishitanan den bario, e habitantenan ta vocifera nan deseonan pa mehora nan bario, y Gobierno a mira e necesidad pa trece actividad y facilidadnan den bario pa duna un empuhe positivo y constructivo na e ambiente den cada bario. Un scol di musica den e bario di Monserat, ta hustamente pa duna e hobennan y adultonan, e oportunidad pa siña toca un instrumento y desaroya nan mes musicalmente.

E plan ta pe keda cla cu e trabaonan di renobacion pa 1 di september proximo, y den e periodo inicial lo involucra esnan interesa pa yuda duna contenido na e lesnan basa riba e instrumentonan cu kier siña toca. Esnan presente e anochi aki, a expresa nan gratitud na Gobierno pa e proyecto aki y ta ancioso pa mira esaki bira un fuente di creatividad y inspiracion pa e bario.

Harjan Meijer, habitante di Semeleerstraat y alabes musico, ta sumamente antusiasma pa e proyecto aki y cu su 16 aña di experiencia como musico, ta cla pa duna sosten si mester. E proyecto aki lo sirbi e hobennan di e bario bon y tin como meta pa yuda wanta e hobennan for di caya.

Theresa Ortega, otro habitante di Semeleerstraat, ta hopi contento cu ta bay habri un scol di musica den Semeleerstraat pa e muchanan di bario y ta spera cu e mayornan stimula nan yiunan participa y siña toca musica y keda entreteni y leu for di caya. Sra. Ortega no a perde e oportunidad pa expresa su gratitud na Prome Minister Eman, pa e aumento di 250 florin pa tur pensionado. "Mi ta hopi contento cu Mike Eman, Dios a touch su curason pa e pensa riba e grandinan, hopi danki", ta locual Sra. Ortega a expresa.

Segun Prome Minister Eman, a scohe e nomber "E Porta pa Harmonia" cu tin multiple nificacion. E "Porta" ta duna e mensahe cu e portanan di e scol di musica aki realmente ta habri pa comunidad y ta e porta habri pa oportunidad pa esnan cu kier siña toca un of mas instrumento of desaroya nan habilidadnan musical. Ademas e palabra "Harmonia" ta conecta automaticamente cu musica, pero tambe ta refleha e meta di gobierno pa trece union y harmonia den e bario di Monserat.

Prome Minister Eman a gradici FCCA pa e kere den e vision aki pero tambe na sr. Carlos Bislip cu lo carga e scol di musica aki y desaroya talentonan hoben y expone talentonan scondi den e bario.

Parlamentario Edgard Vrolijk:

ENCUESTA DI BANCO CENTRAL TA CONFIRMA CU MINISTER WEVER TA E MINISTER DI INFLACION

Nos por a tuma nota di e Consumer Confidence Survey Report 2025-I, unda cu esaki ta confirma locual nos a bin ta bisa pueblo cu desde entrada di e Gabinete nobo aki AVP/ FUTURO. E pueblo di Aruba ta wak cos hopi mas negativo compara cu e Gabinete anterior. Pero sigur den e encuesta aki pueblo mes ta vocifera cu costo di bida ta asotandonan y ta haci cu nan poder di compras a bay mas atras cu nunca compara cu final di 2024 y cu e proyeccion ta negativo mirando cu segun e encuesta e situacion den e siguiente 6 lunanan lo bira pio. Y den e cuadro aki di e encuesta bo lo por confirma cu Minister Geoffrey Wever oficialmente por ser yama e Minister di Inflacion.

Puntonan di precupacion di e encuesta di Banco Central

Banco Central den e encuesta ta ilustra locual pueblo a trece dilanti y ta locual nos a bin ta bisa cu Minister Wever y Gabinete AVP/ FUTURO ta desconecta cu pueblo. Den ultimo reunion publico cu Minister Wever ela bisa cu pueblo ta contento cu nan y cu 99% di prijsnan a keda mescos of a baha di prijs y awe Banco Central ta bisa lo contrario locual cu pueblo ta experiencia:

- 94% di e pueblo ta bisa cu prijsnan a subi barbaramente e ultimo lunanan y ta negativo pa esaki e siguiente 6 lunanan.
- 83% di pueblo ta bisa cu nan placa no ta rindi mas pa compras compara cu december 2024.
- Condicionan pa haci negoshi a detoriora.
- 49% di e pueblo ta sinti cu e proximo lunanan nos situacion financiero di pais lo deteriora unda aña pasa esaki tabata apenas 27%.
- 44% di famianan ta sinti cu nan situacion lo sigui bai atras debi na e costo di bida cu ta asotandonan compara cu apenas 26% na 2024.
- 36 % a indica cu nan ta spaar menos y 20% no por ni spaar nada.

Pues na man di Gabinete AVP: FUTURO pueblo tin desconfiansa total pero sigur ta ser asota c'un costo di bida for di control unda cu a priminti pueblo cu den 100 dia pueblo lo conoce rebaho den prijs y sigur e frigidairnan lo ta yen atrobe.



Minister di Inflacion Wever no tin un plan

AVP y FUTURO a bai eleccion y bisa pueblo cu nan lo baha prijsnan y lo yena tur frigidaire di e pueblo na Aruba den 100 dia, pero locual pueblo ta experencia ta cu Minister di Inflacion Minister Geoffrey Wever keto bay no tin un plan pa baha prijs y pio ainda con pa combati e aumentonan diario cu pueblo ta experiencia. Tur ora bay ta bezig cu estudionan, pero no tin un plan concreto pa 4 aña caba. E unico cos concreto cu Minister di Inflacion Geoffrey Wever tin ta con pa zorg pa candidatonan di FUTURO si por tin FUTURO y contractanan cu amigonan, mientras pueblo ta sufri na su man y e Gabinete Burdugo AVP/ FUTURO cu a priminti pueblo cu den 100 dia lo yena tur firgidaire y baha tur prijs na Aruba. Locual pueblo ta experienciando ta net lo contrario unda tin aumento feroz di prijsnan . Y banda di esaki tambe Minister di Inflacion Wever a percura pa tira cuater (4) fiesta riba custia di pueblo cu a costa en total casi 1 miyon florin y unda na final kier purba benta poco stof den wowo di pueblo.Nan wowo por ta yena cu stof pero nan ta sinti e cartera y e frigidaire bon bashi y pa colmo cu aumento di gas hasta miedo nan tin di cende nan stoof.

Minister di Inflacion so por y mag di biba bon

Na Aruba e Minister di Inflacion Geoffrey Wever so por y mag biba bon, mientras pueblo no por spaar y pio pueblo no por cumpra casi nada mas, paso prijsnan ta bai halta cada dia. Mientras e Minister no tin un plan con pa yuda pueblo, e si tin un plan y placa cu e por bay un luna di vakantie den Europa unda su cartera si ta rindi anto na Euro, mientras Minister di Inflacion Wever tin e pueblo eyfo masacra cu prijsnan creciente, aumento di prijs gas y nan frigidairnan ta mas bashi cu nunca y riba dje no kier pasa e ley di Mininimumloonuur pa paga e homber chikito lo husto y yudanan cu nan poder di compra.

Awo pueblo ta wak cada dia cu e Gabinete Burdugo AVP/ FUTURO ta cana rond hunga bunita corta mata y piki sushi, pero pueblo eyfo ta sinti un falta di vision pa contene costo di bida y ta haciendo e pueblo deliberadamente mas pober pa asina bin strooi aki aya tiki honing y purba cambia percepcion. Sin embargo, e encuesta di Banco Central ta ilustra e realidad cu nos pueblo ta biba aden na man di e Minister di Inflacion Geoffrey Wever y Gabinte Burdugo AVP/FUTURO unda cu tur amigo, sponsernan y candidatonan y ex candidatonan mag biba bon riba custia di pueblo y e homber y muhe trahado mester keda pena y paga belasting pa nan por biaha y goza.

PROME MINISTER EMAN A TENE REUNION CU CUERPO CONSULAR



ORANJESTAD: Diamars 22 di juli, Prome Minister di Aruba, mr. Mike Eman, hunto cu Departamento di Relacionnan Exterior (DBB), a tene un reunion cu e Asociacion di Consulnan na Aruba (ACCA). Esaki tabata e prome reunion oficial di e Prome Minister di Gabinete AVP/Futuro cu e Cuerpo Consular.

Durante di e reunion, a trata varios topico importante, principalmente como continuacion di temanan anterior, cu e meta pa fortalece e relacionnan di cooperacion. E reunion tabata tambe un oportunidad pa cera conoci cu miembronan nobo di ACCA y pa intercambia punto di bista riba temanan cu ta relevante pa e comunidadnan cu nan ta representa.

Consulnan ta representa un pais na un otro pais, den e caso aki Aruba. Nan rol principal ta yuda ciudadanonan den caso di emergencia, duna servicio consular, promove comercio, cultura y cooperacion diplomatico. Na Aruba nos tin mas Consul Honorario cu Consul di Carera. Un Consul di Carera ta un funcionario diplomatico cu ta traha pa e gobierno di su pais. Un Consul Honorario ta generalmente un persona local cu ta representa un pais y ta fungi como e prome punto di contacto pa cu e gobierno di e pais cu e ta representa.

Debi na e importancia y colaboracion entre paisnan y nan ciudadanonan na Aruba, Prome Minister a expresa su compromiso pa tene reunion regularmente cu e Cuerpo Consular. Esaki pa sigura cu e liñanan di comunicacion y cooperacion diplomatico keda habri y solido.







Minister Wyatt-Ras:

BISHITA NA STICHTING ELIEZER PA FORTALECE APOYO PA REHABILITACION Y SALUD MENTAL











Recientemente Minister di Salubridad, Asuntonan Social, Cuido di Adulto Mayor y Maneho di Adiccion, drs. Melvin Wyatt-Ras, a bishita e facilidadnan di Stichting Eliezer, caminda el a wordo ricibi pa director sr. Gino Frans y su team di maneho pa un rondleiding y presentacion detaya.

Stichting Eliezer ta un centro di rehabilitacion specialmente destina pa sernan masculino cu tin problemanan di adiccion of problema di salud mental. E centro ta ofrece opname y guia a base di principionan di e evangelio, enfoca riba restauracion, desaroyo personal y preparacion pa reintegracion den sociedad como ciudadano responsabel y exitoso.

Durante e bishita, Minister Wyatt-Ras a haya e oportunidad pa wak diferente parti di e facilidad: cushina, cafetaria, area recreativo, y espacio di estadia pa habitantenan. Tambe e centro ta uza animalnan manera burico y turtuga como parti di terapia, den un ambiente natural, rondona di naturalesa, arte indjan y un trankilidad cu ta stimula bienestar.

Actualmente, Stichting Eliezer ta brinda cuido na 25 habitante, adapta na nan necesidad individual. E director y su famia mes ta biba riba e tereno, pa crea un ambiente di seguridad, comunidad y structura familiar. Aparte di terapia cu naturalesa y bestia, orientacion spiritual tambe ta forma parti integral di e proceso di rehabilitacion.

Minister Wyatt-Ras a expresa su admiracion y respet pa sr. Frans, su famia y tur e empleadonan, pa e entrega y amor cu nan ta pone den un trabou tan noble y vital. E minister ta kere den colaboracion continuo y sosten structural y humano, pa fortalece e impacto positivo cu Stichting Eliezer tin den nos comunidad.

“Esnan cu ta lucha cu dependencia tambe ta parti di nos comunidad. Adiccion ta un malesa, y cu cuido adecuado, cada persona merece un segundo oportunidad pa por logra un bida digno y yena cu proposito,” Minister Wyatt-Ras a conclui.

E bishita ta forma parti di un serie di bishita y colaboracion cu instancianan cu ta ofrece cuido directo na esnan vulnerabel den nos comunidad. Minister Wyatt-Ras ta compromete pa sigui sostene e red di apoyo humano y inovativo cu Aruba tin riba su territorio.

FCCA ta expresa su gran orguyo y compromiso cu e proyecto 'E Porta pa Harmonia' den bario di Semeleerstraat, un iniciativa cu ta lanta speransa y union den comunidad







Durante e presentacion di e proyecto di Scol di Musica "E Porta di Harmonia", Maroushka Rafini, beleidsmedewerker di FCCA, a expresa cu nan ta carga e proyecto cu hopi placer. Pa algun aña caba, FCCA no a haya e oportunidad pa traha casnan nobo y FCCA ta anhela pa pronto por traha casnan y crea barionan pa trece comunidadnan hunto. E proyecto aki ta un stap grandi den e maneho nobo pa crea infrastuctura pa haci barionan social completo. Den e caso aki a cuminsa cu un cas bandona di FCCA y lo transforma esaki den un scol di musica di bario, cual plan ta conta cu sosten di FCCA.

E idea pa e proyecto a nace durante un bishita recient di Prome Minister Mike Eman na e bario, ora cu su bista a cay riba e parcela y e necesidad pa mas union den comunidad a bira cla. E momento ey mes a planta e simia pa un idea cu awe ta bira realidad.

E cas den Semeleerstraat tabata ideal pa e iniciativa: un espacio cu por transforma cu e meta pa yuda e bario crece, trece musica, oportunidad y cultura bek den comunidad.

FCCA no a duda ni un momento pa forma parti di e proyecto, mustrando asina su compromiso firme pa yuda Aruba crece di manera sostenibel y inclusivo.

Ta importante pa kere den talento di e pueblo di Noord, Piedra Plat, Savaneta y den tur bario di Aruba. Aruba tin suficiente talento den arte, deporte, cultura, musica etc, y unda cu un hoben por desaroya y eleva su mes, lo por conta cu e sosten FCCA.

'E Porta pa Harmonia' ta mas cu solamente un scol di musica. Ta un simbolo di speransa, union y progreso. FCCA ta invita tur ciudadano pa sostene e esfuerso aki y yuda forma un futuro caminda cultura y comunidad ta bai man den man.



Paga bo cuenta online ta facil

Sea Abonnement of Aviso

Pago online, facil y lihe

SOLO Di Pueblo

Pa hasi pago online pone nomber y adres na cuenta di banco RBC Sunmax Printing account # 7700000100152447

Cualnan ta e beneficionan di consumi pepino cu frecuencia

Consumi pepino cu frecuencia ta hopi beneficioso pa salud. Ta trata di un berdura cu tin hopi propiedad beneficioso pa nos curpa.
Principalmente pasobra e ta aporta un gran cantidad di awa, loke ta convirti'e den un alimento abao den caloria, hopi provechoso pa adelgasa.
Aunke casi tur hende ta pensa cu pepino ta un vegetal, en realidad ta trata di un fruta, ya cu e ta pertenece na e mesun famia cu ta inclui e milon, calbas y patia.
No obstante, ta sosode cu pa su sabor un tiki marga nos a custumbra di come den salada y otro preparacionnan similar.
Awe nos lo contabo den detaye e rasonnan pa cual ta hopi conveniente pa bo inclui e pepino den bo dieet. Mester consumi'e preferiblemente cu casca, cual ta rico den fibra.
Esaki lo yuda nos alivia algun inconveniente relaciona cu stima, manera acidez y pesadez.

Pepino den dieet
Pepino ta otorga bo hopi poco caloria, ya cu gran parti di su contenido ta awa. E aporte calorico pa cada 100 gram ta di apenas 13 caloria, di cual 97% ta likido.
Alabes, e ta abao den carbohidrato y tin un contenido eleva den vitaminanan A, B, C y D, mescos cu mineralnan. Entre nan ta destaca hero, potasium, fosforus, calcium y magnesium.
Finalmente, e ta contene hopi fibra, pa cual consumi pepino cu frecuencia ta excelente pa dieetnan cu finnan di perdida di peso. Pa su gran balor nutricional, nos por bisa cu e ta un alimento extraordinario, ya cu e ta brinda beneficio pa e distinto areanan di nos organismo.

Beneficionan di consumi pepino cu frecuencia pa e cuero
Un di e usonan mas conoci di pepino ta relaciona cu e tratamentonan estetico. E casca tin cantidadnan grandi di vitamina C y acido cafeico. E micronutrientenan aki ta permiti reduci inflamacion, alivia iritacionnan cutaneo y en general, yuda pa mantene e cuero sano.
P'esey, e ta wordo usa cu frecuencia den tur tipo di tratamento pa e cuero y pa e contorno di e wowonan.
Fuera di esey, pepino tambe ta yuda combati enfermedadnan dermatologico manera psoriasis, eczema y acne.
Awo bon, e casca di pepino no solamente ta bon pa usa di forma externo. Tambe por bebe manera un shake. Cu awa y lamunchi e lo permitibo limpia y depura e organismo.

Beneficionan pa e tehidonan
E ingrediente aki ta contene cantidadnan importante di un componente conoci como silice. E compuesto aki tin e capacidad di fortalece y regenera e tehidonan di nos curpa.
Entre e mas faborecidonan pa e ingesta di pepino nos ta haya e musculonan, e tendonnan, cartilago, ligamento y eso. Ta trata di un rason mas cu suficiente pa consumi pepino cu frecuencia como parti di un dieet.

Beneficionan pa e sistema cardiovascular
Pepino ta rico den diverso mineral manera e potasium y magnesium y den firbra, den cual ta contribui cu un bon salud cardiovascular.
Dicho micronutrientenan aki ta faborece e circulacion di sanger, yudando preveni e aumento of den su defecto, reduci e presion arterial.



Beneficionan pa e digestion
A proposito di su alto contenido den mineral y vitamina, ora consumi pepino cu frecuencia, e ta yuda nos evita acidez y pesadez den e stoma.
Esey mester ta debi na su aporte di awa, fibra, magnesium y potasium. No obstante, mester tene presente cu e mineralnan aki por hay'e mayormente den e casca, asina di percura pa no kit'e.
Di igual manera, pepino ta funciona como un excelente diuretico, debi na s composicion acuoso. Tambe, e ta yuda elimina vet ubica den e tehidonan y evita e retencion di likido.

Pepino como protector
Ademas di tur e beneficionan cu nos a menciona, ta ideal consumi pepino cu frecuencia dentro di e dieet ya cu ta resulta un extraordinario mecanismo pa proteha nos di factornan extremo cu por causa nos daño.

- Na prome luga, e ta drecha e mucosa intestinal y estomacal, pa cual e ta proteha ambos organo, simultaneamente e ta elimina e toxinanan.
- Pepino tambe ta yuda na e bon estado di nos defensanan. E ta conta cu un alto contenido di vtima di B compex, cu ta reforsa e sistema inmunitario. Di e mesun forma, vitamina C cu ta preveni verkoud y ta faborece e procesonan di cicatrisacion.
- E ta defende nos di e elementonan toxico cu por ta presente den alimentonan cu nos ta ingeri y en general, den medio ambiente.

Contraindicacion
Apesar di tur e beneficionan cu nos a splica, ta existi algun contraindicacion. Principalmente, pepino ta contene un componente conoci como cucurbitacina, cu consumiendo den cantidadnan grandi, por causa gas y indigestion.
Pa e rason aki, ta recomenda consumi pepino di forma modera na esnan cu ta sufri constantemente di indigestion y gas.
Por ultimo, pepino ta altamente diuretico, pa cual por produci deshidratacion. Sin embargo, pa esaki sosode, ta necesario di a consumi un cantidad hopi halto di pepino.



Dieet sin awa? Algo e ora no ta bon

Un nutricionista Italiano a studia pa dies aña e efectonan di su consumo.
Nicola Sorrentino, reconocido nutricionista Italiano y profesor di Higiena Nutricional na e Universidad di Pavia, a skirbi un buki di recomendacionnan alimenticio titula "E dieet di awa." E academico, medico di varios famoso di farandula Italiano, a studia pa dies aña e efectonan di bebe awa.
Segun un publicacion di e corant Spaño ABC, e recetario aki ta inclui "un dieet depurativo y energetico" cu ta elimina e alimentonan vet, hasa y bebidanan alcoholico y priorisa e bebida, fruta y berdura. Awa "ta e secreto di tur cos," el a informa aBC. Esaki t algun di e consehonan di e dieet:





Bebe awa ta yudabo perde peso
Ta recomenda pa bebe ocho pa dies glas di awa pa dia a lo largo di henter e hornada, semper prome cu come. Apesr cu e "efecto adelgasante" di awa no ta compara cu haci ehercicio of cuminsa cu un regimen, e ta un contribuyente importante. Sorrentino a afirma cu bebe awa ta permiti "acelera e efectonan di un dieet hipocalorico," adelgasando mas rapido y kitando e sensacion di hamber.

Sacia e hamber
E alimento mas "diet" cu ta existi ta awa. E no tin caloria, e ta colabora den elimina toxina pasobra e ta colabora cu drenahe. Y riba dje, tambe e ta sacia hamber. Segun Sorrentino, tuma dos glas di awa prome cu desayuno, almuerso y cena, ta posibilidad cu e cuminda "ta yenabo mas." Awa cu gas, ta potencia e sensacion.

Aumento di metabolismo
Segun Sorrentino, a keda demostra cu bebiendo dos glas di awa (mey liter) pa dia, riba temperatura ambiente, lo aumenta un 30% di e tasa metabolico. Den palabranan simpel, e ta aumenta 30% e velocidad pa kima caloria.
ABC ta comenta cu "den tur estudio," awa ingeri cu un stoma bashi tabta tin un efecto di "breve duracion" riba metabolismo (mey of un ora). Pa e motibo ey, Sorrentino ta recomenda bebe awa den diferente momento di dia. Un ehempel por ta mey liter cuater biaha pa dia, cu ta multiplica pa cuater e perdida di caloria.

Apesar di e bondadnan di awa, e nutricionista ta alerta cu bebe un cantidad excesivo di awa, por tin "efectonan no desea", principalmente pa esnan cu tin problemanan di curason of renal.

Alimento y cuidado
Sorrentino ta recomenda no bebe demasiado koffie, thee, ni bebidanan cu un contenido halto di cafeina. Di otro banda, plantea pa limita e consumo di biña na un glas pa dia y ta sugeri pa no bebe bebidanan alcoholico pa su efectonan negativo pa e tripanan. Tambe e ta recomenda come cuater cuminda pa dia y elimina "progresivamente e cantidad di sucu.

SUDOKU

	7					3	8	5
	2					7		
8								
			3		5			
		1			6		4	
					2	8	9	
1	9			5				
6			8					9
5						1	3	2

		8				7		
9	3		4					
			3	8				5
4		3	7			9		
	6				9		8	4
5				3			1	6
	4		1	6				8
					7			

		7			4		9	2
		5		7			1	
					2	5		
		4			6			8
			2			3		7
	3	6	5					
	5							4
7			3				2	
					8			

Minister Dowers ta reconoce e trabao di fundacion “Tur Cos Ta Posibel” den KIA





Recientemente, Minister di Husticia, mr. drs. Arthur Dowers, a tene un encuentro di introduccion cu Sra. Claire Brown, fundador di e fundacion “Tur Cos Ta Posibel” (TCTP). E reunion aki tabata den cuadra di colaboracion internacional, specificamente relaciona cu e programa Erasmus+ di Union Europeo, cu ta ofrece fondo pa entre otro, proyectonan innovativo den KIA, particularmente enfocando riba hubentud.

Tur Cos Ta Posibel, cu a formalisa su structura como un Stichting na 2019, ta un organisacion chikito pero comprometi profundamente cu e desaroyo integral di hubentud. Nan ta traha riba tereno di deporte, arte, cultura y inclusion social, y nan mision ta empodera hubentud y organisacionnan local pa logra nan potencial.

Actualmente, TCTP ta activamente presente den Instituto Coreccional KIA atraves di un proyectonan boluntario Europeo (ESC), tanto a largo plaso como den TEAM activities. E proyecto BAM (Barbering, Art & Mechanics), ta dura tres siman y tin como meta pa motiva hobennan deteni entre edad di 21 y 30 aña, den e seccion di hende homber, cu actividadnan recreativo y profesional.

Durante e encuentro, a intercambia pensamento riba e siguiente programanan cu ta alinea cu e vision di Gabinete AVP-Futuro, pero tambe a delibera riba un MOU nobo cu lo kier firma den futuro cercano. Ademas a papia riba participacion di e fundacion TCTP pafo di KIA cu ta sirbi comunidad, principalmente pa e muchanan cu ta vulnerabel pa cay den mal caminda.

Minister Dowers a expresa su aprecio pa e esfuerso di TCTP, particularmente su papel den inspiracion y transformacion den bida di hobennan deteni.

Ministerio di Husticia ta compromete pa sigui busca aliansa strategico cu fundacionnan manera Tur Cos Ta Posibel, cu ta pone den practica e balornan di un segundo oportunidad, educacion alternativo y reintegracion real.

LOTTO Cambiando bida...
Paardenbaaistraat 10, Oranjestad, Aruba Tel.: (297) 525 - 7555
www.lottoaruba.com
Resultado: Sorteo di Merdia - July 24, 2025

Juego	Sorteo #	Resultado
Catochi	Sorteo # 4690	4398 / 9253 / 1229
Multi-X		X2
Big 4	Sorteo # 4690	4745
Multi-X		FP
1OFF	Sorteo # 2746	6801
Zodiac	Sorteo # 4690	4353 Aries
Lucky 3	Sorteo # 1564	249
Multi-X		X2

Lotto 5 — Sorteo # — Joker — Letter
0 x Jackpot
0 x Match 4+
0 x Match 4
0 x Afl. 12,00
Proximo Jackpot 280.000,-

Lotto di Dia — Sorteo #
0 x Jackpot
0 x Match 4
0 x Afl 8,00
Proximo Jackpot 53.000,-

Mini Mega — Sorteo # — Mega Ball
0 x Jackpot
0 x match 4
0 x Afl. 500,00
0 x Afl 50.00
0 x Afl.15,00
Proximo Jackpot 290.000,-

Mini Mega Mega Plus Afl. 420.000,-

Korsou — Sorteo #

LOTTO Cambiando bida...
Paardenbaaistraat 10, Oranjestad, Aruba Tel.: (297) 525 - 7555
www.lottoaruba.com
Resultado: Sorteo di Anochi - July 24, 2025

Juego	Sorteo #	Resultado
Catochi	Sorteo # 8603	9635 / 9854 / 7809
Multi-X		X2
Big 4	Sorteo # 7647	8188
Multi-X		X3
1OFF	Sorteo # 2352	2312
Zodiac	Sorteo # 6406	4712 Tauro
Lucky 3	Sorteo # 1336	210
Multi-X		X2

Lotto 5 — Sorteo # 2612 — 04-11-23-24-34 — Joker 30 Letter K
0 x Jackpot
0 x Match 4+
0 x Match 4
107 x Afl. 12,00
Proximo Jackpot 280.000,-

Lotto di Dia — Sorteo # 6895 — 11-12-15-24-29
0 x Jackpot
2 x Match 4
127 x Afl 8,00
Proximo Jackpot 53.000,-

Mini Mega — Sorteo # — Mega Ball
0 x Jackpot
0 x match 4
0 x Afl. 500,00
0 x Afl 50.00
0 x Afl.15,00
Proximo Jackpot 290.000,-

Mini Mega Mega Plus Afl. 420.000,-

Korsou — Sorteo #

#VALUE! — Sorteo # 210 — 217569

Con pa converti meditacion den bo rutina diario



Converti meditacion den bo rutina diario, por ta un reto complica pasobra no semper e ta dispone di e tempo necesario, pero una bes cu e logra, e beneficionan pa e salud fisico y mental ta inmediato.
E efectonan positivo di meticacion ta bay mas leu di lo subhetivo y lo emocional. Estudionan cientifico a comproba su utilidad pa reduci stress y e sintomanan perhudicial cu esaki ta causa na nos curpa.
Stress ta haci cu e organismo ta produci nivelnan halto di cortisol, un hormoon cu en exceso ta crea procesonan inflamatorio cu ta produci dolornan muscular, di cabes, di pecho y malestar di stoma.
Adicionalmente, cortisol ta causa insomnio, ansiedad, iritabilidad y ta reduci e apetito sexual.

Ciencia ta respalda metidacion
Inclui meditacion den bo rutina diario ta reduci hormoonnan relaciona cu stress y ansiedad di tur dia.
Varios estudio ta demostra cu meditacion ta reduci stress door di nivela e produccion di cortisol y ta yuda elimina problemanan causa door di e exceso di e hormoon aki.
Di un otro parti, a considera e balor di meditacion como herment terapeutico den algun enfermedad degenerativo manera fibromialgia.
Dokter Sara Lazar, psikiatra specialista den e investigacion neuroimaginario na e Universidad di Harvard, a conduci un estudio riba meditacion cual resultadonan a respalda e importandia di e meditacion den bo rutina diario:
"Meditacion ta provee beneficionan cognitivo y psicologico cu ta persisti durante henter dia. E estudio ta demostra cu e cambionan den e structura di e celebro ta tras di e mehoracionnan aki," Lazar a splica.

Recomendacionnan pa e meditacion den bo rutina diario
Conociendo e bentahanan di practica meditacion, ta cumbini converti'e den un rutina diario. Algun consideracion por yudabo logr'e:

Ta realista cu expectativanan
Cu periodonan chikito di tempo lo bo bay notando e prome beneficionan. No ta hacibo falta dedica mas tempo di loke bo tin disponibel.
Leo Babauta, instructor di meditacion zen, ta recomenda compromete na cuminsa cu 2 minuut diario y purba di aument'e na 5 minuut.
Cu paso di tempo, ora cu aprecia e beneficionan, lo ta mas facil haci meditacionnan mas largo.

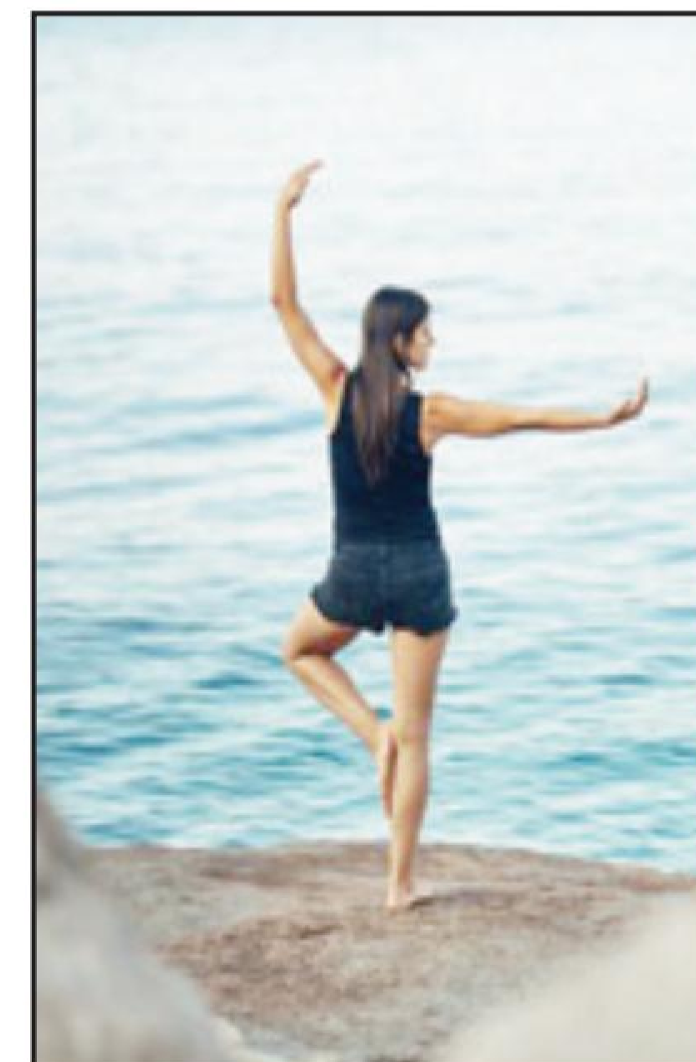
Busca un tempo liber diario
Pa realmente e meditacion converti den un habito, lo miho ta pa haya un momento preciso di dia unda cu bo sa cu tin tempo liber disponibel.
Lo mas recomendabel ta den oranan di mainta, pasobra e ta yudalanta e sentidonan y prepara e curpa y mente pa e resto di dia.
Sin embargo, si bo no por mainta, tambe ta sirbi durante descanso durante lunch of anochi. Vooral, lo importante ta pa haya dos minuut diario den bo rutina habitual.

Scoge un luga accesibel
Un luga aparta y trankil lo permitibo concentra den bo es. Lo miho ta haya un luga trankil, unda cu no tin desordo ni distraccion. E por ta na cas, den oficina of den un parke. Lo fundamental ta cu den e espacio aki no tin interupcion of molester.
E ta conviniente laga acesorionan manera telegon pa sigura cu ta respeta e tempo di meditacion.

Usa paña comodo
Pa blokia tur e factornan externo, ta importante usa paña comodo. Bistinan cu ta preta, den calor of incomodo di algun forma, lo evita cu e mente ta relaha y ta converti den un distraccion pa hacibo perde e foco.
Mesun cos ta sosode cu un posicion. Lo ideal ta pa haya un postura comodo cu bo por mantene sin cu e converti den un molester. Hasta medita canando por ta un bon solucion.

Usa algun tempo extra
Si ta bon, tin cu haya un ora fiho den e rutina, tambe bo por agrega meditacionnan chikito a lo largo di dia.
Bo por concentra na caminda pa cas, enfocando rib e cuminda durante lunch of ora di bebe koffie of thee.

Con pa medita?
Controla e respiracion ta esencial den e meditacion y relahacion. Meditacion ta consisti den relaha e mente y libera e warwaru di pensamento te ora cu



logra haya e paz interior.
Lo miho ta pa concentra riba un cos fiho, por ta visual of sonoro. Si e ta visual, nos por haya un punto fiho dilanti nos. E por ta un bela, un flor of algo simpel.
For di eynan tin cu enfoca riba e obheto y no pensa mas leu di loke nos ta mirando. Si e ta un zonido, tin cu scoge uno cu lo sirbi manera un mantra. E por ta palabranan simpel cu ta invitabo na relahacion of zonidonan manera "Ohmmmm", pronuncia for di e pecho.
Un di e tecnicanan mas util y efectivo ta concentra den e respiracion. E por ta manera cu wowonan cera of habri.
Hala rosea lentamente via nanishi of sinti y imagina e aire ora cu bo hala rosea. Den cada respiracion ta sinti manera e aire ta drenta den e pulmonnan y ta pasa den e diferente partinan di e curpa oxigenando e sanger.
Despues expira lentamente tambe sintiendo con e aire ta sali. Una bes cu e meditacion caba, lo bo sinti bo mente libera y relaha, y e curpa renoba.
E problemanan lo keda atras pa algun tempo y despues por afronta nan, lo ta mas simpel.

Despues di un lucha di 6 aña, mi curpa a cansa y mi ta bai sosega.

Mateo 4:18-21
Hesus tabata kana un bia kantu di lago di Galilea. El a mira dos ruman piskadó, esta Simon, tambe yamá Pedro, i Andreas. Nan tabata tira reda den lago. Hesus a bisa nan: 'Sigui Mi i Mi ta hasi boso piskadó di hende.' Nan no a pèrdè pa gana, mesora nan a laga nan reda para siguiÉ. Hesus a sigui kana un poko mas leu i a mira dos otro ruman, Hakobo i Huan, yu di Zebedeo. Nan tabata sintá den boto ta prepará nan reda huntu ku nan tata. Hesus a yama nan i a bisa nan siguiÉ.

Cu profundo tristeza pero conforme cu boluntad di Dios, nos ta anuncia fayecimento di

Segunda Mathilda Laclé-Flanegin

Mihor conoci como Thilda, Oma of Omachi, Tanchi, Tanti, Mama y Pepe
*08-09-1950 – †22-07-2025



Su casa:
Hendrik Reynaldo (Henny) Laclé
Yiunan:
Paola Laclé, yiunan y Chase
Lisette Laclé y yiu
Suzette y Darall Erasmus y yiunan
Nietonan:
Sue-Ann y Joan Danies y Kandee
Sherrianty Kelly y yiunan
Gixiana Vrolijk y yiunan
Naygel Kelly
Gixielle Vrolijk y Jean-Louis Peterson y yiunan
Gregine Vrolijk
Ganthalle Vrolijk y famia
Gislaine Vrolijk
Gendrick Laclé y Charlotte Barends y yiu
Shanley Eduwardo y Emma Harmsen
Denise Eduwardo
Bisanietonan:
Zïana, Zayden, Randall, Jerchell (su purukati), Raevann, Sèlina, Raheem, Joah, Zoan, Zavi, Eliza-Mae y Noëz.
Su Mayornan
†Ana "Canichi" Angela-Flanegin
†Angelico "Jeje" Flanegin
Rumannan
†Vito y †Nanachi Thiel
Henrique "Chino" y Leichin Thiel
†Fernando "Elio" Flanegin
†Jan Willem "Wim" Flanegin
Angel "Chonai" y Ines Flanegin
†Jesus "Nel" Flanegin
Jan Hendrik "Jenny" Flanegin y famia
Subrino y Subrinanan
Victor Thiel y famia
Eric Thiel y famia
Robert Thiel y famia
Subrina stima: Ilienne Thiel (mi bunita)
Subrina stima: Annaly Thiel (mi mahos) y yiunan
Rayron Thiel y famia
Enry Thiel y famia
Elvis Thiel y yiu
Subrino stima manera yiu: Aldwin Flanegin y famia na Merca
Angel Flanegin y famia na Hulanda
Jereld Flanegin
Shannon Flanegin y famia
Sean Flanegin
Sam Flanegin

Ihanan:
Lica Tromp y famia,
Debbie Dabian y famia,
Jamila Williams y famia,
Angel Flanegin y famia
Atanee Hassell y famia,
Eugene Williams y famia
Famia/Hendenan di cas, di infancia y di bida:
Prima, mane' yiu: Lica y Hubert Tromp
Ruman y cuña stima: Henrique y Leichin Thiel
Ruman y cuña stima: Chonai y Ynes Flanegin
Ex Cuña, mane' ruman: Jessica Franken
Sua y cuña stima: Helen y Jaime Laclé
Prima stima, mane' yiu: Ingrid y Eric Arnaud
Amiga, mane' yiu: Sandra y Tony Laclé
Su amiga y comer stima: Jolanda Geerman
Amiga stima di infancia: Manirma y Henry Lampe
Amiga stima di infancia: Susana Maduro y famia na Hulanda
Subrina di curason: Fabiola Dixon y famia na merca
Su ayudante cu el a stima: Francisca Totasig y James

Tanta y omonan, primo y primanan, sua y cuñanan.

Demas famia,
Flanegin, Laclé, Angela, Erasmus, Kelly, Danies, Vrolijk, Mitchell, Nijenhuis, Peterson, Barends, Eduwardo, Harmsen, Henriquez, Thiel, Franken, Ramos-Lanoy, Lugo, Engelen, Dirksz, Rosel, Carolina, Willems, Albertsz, Dabian, Dixon,Tromp, Hassell, Alvarado, Williams.

Un gradicimento grandi ta bay na full e Team di Dialyse Kliniek HOH, manera e tabata yam'e: "mi trabou di 3 biaha pa siman".
Na esun cu semper el a yama su "yiu homber" verpleegkundige Darrol Pietersz
Na su zuster personal Jaycelyn Maduro pa tur su cariño, atencion y combersacionnan cual ta loke e tabata gusta mas hopi.
Un danki na Raiza Carolina pa su atencion y cooperacion.
Na tur su verpleegkundigen stima: Meredith, Edna, Natasha, Mirlenda, Joanie, Zuki, Richie the rich, Ingrid cu semper ta dun'e un sunchi como e vitamina pa dialyse, Y demas zusters y broeders. Y special na tur su otro coleganan di Dialyse...e ta desea nan hopi forza.
Un danki special tambe na Marisela Werleman, pa su cariño y atencion y pa semper pone Mami hari y na tur su coleganan di Club Roy 50+.
Un danki grandi y special tambe ta bay na dr. Rasmijn pa tur su atencion y etica profesional,
corda dr. Mami semper ta bisa: "bo ta nechi".
Ta invita pa acto di entiero cual lo tuma lugar na Royal Funeral Home diaranson 30 di Juli 2025 di 9.00 am - 13.00 pm.
Despues lo sali pa Santana Catolico na Sta.Cruz

Nos ta lamenta cu despues di entiero nos no por ricibi bishita di condolencia na cas.
Nos disculpa si den nos tristesa nos por a lubida un of otro famia.

FORTALEZA PA FAMIA

Scirbi pa pastor Marcel Balootje.

DOMINIO PROPIO TA UN SOSTEN PA NOS KARAKTER Y TA STABILISA NOS BIDA

Den e bida aki nos tur kier libertad, pa biba manera nos kier, pa gosa di bida, pero tin algo hopi importante cu nos mester tene cuenta cune cual ta dominio propio.

Dominio propio, S e l f c o n t r o l , Zelfbeheersing ta un fruta di Spirito Santo cual nos tur tin mester di dje, pesey ta importante pa tur hende tin Cristo Hesus na prome lugar den nan bida, pasobra un hende sin Cristo ta wordo hiba den tentacion aki y aya.Pasobra dominio propio no a alcansa su curason.

Pesey bo ta mira hopi hende ta bebe y come iresponsabel, pa motibo di falta di dominio propio.

Hende ta cudisha, papia malo, desea cos di otro hende, busca pleito sin rason, pa falta di dominio propio.



Hende kier bringa , hende kier mata, hende kier venga, pa falta di dominio propio.

Hende ta sigi den mal amistad, aunke cuanto conseho nan ricibi pa aparta for di cierto persona, nan ta continua pa falta di dominio propio.

Pa falta di dominio propio hende ta cay sera,
Hende ta bira malo,
Hende ta causa accidente,
Hende ta perde trabao.
Hende ta kibra matrimonio,
Hende ta viola,
Hende ta abusa, tur esey pasobra nan no tin control di nan spirito.

Proverbionan 25:8 ta para scirbi;Esun cu no tin dominio riba su spirito ta manera un stad basha abao sin muraya.

Un hende cu no por controla su rabia, y un hende cu no por controla su deseo carnal, ta un hende cu no tin dominio propio.

Un hende cu no tin control con e ta bisti y ta kere cu bisti sunu ta sexy y elegante no tin control riba su spirito.
Un hende cu sa masha bon cu e no por bebe, y cu alcohol ta hacie malo,y e ta bebe toch no tin control riba su spirito.

Un homber/muher cu sa masha bon cu e ta casa, y cu ta spera cu e ta fiel na su pareha, pero toch ta mete otro hende den su bida matrimonial, ta bobo y no tin control riba su spirito.Aunke cuanto su amigonan apoye, bisando cu e ta palo di homber , of un muher sabi.

Hopi biaha ora hende ta cla pa papia palabra malo , zundra y kier bringa, no ta duro nan ta, pero nan no tin control riba nan spirito.

Un hoben tanto mucha muhe como mucha homber cu ta cana drumi cu varios hende no tin control riba su spirito e no tin dominio propio.

Tin hopi versiculo den bijbel cual ta hiba nos na eherce dominio propio. Pasobra sin dominio propio hende ta bira esclavo di scuridad.

Na prome lugar laga nos tene bon cuenta locual Hesus ta bisa den Mateo 26:41: Keda vigila y haci oracion pa boso no cay den tentacion, e spirito ta boluntario ma e carni ta debil.

Pa mantene dominio propio Financiero , spaar y no gasta mas di locual cu nos ta gana: Proverbionan 6:6-8).(Proverbionan 21:20).

Pa mantene dominio propio Sexual y no ta cambiando pareha participando den inmoralidad: 1 Thesalonisensenan 4:3-5.

Pa mantene dominio propio riba comemento : 1 Corintionan 10:31 y Proverbionan 23:2.

Pa mantene dominio propio riba bebemento: Efesionan 5:18.

Pa mantene dominio propio den bistimento : 1 Timoteo 2:9.

Romanonan 12;2 ta mustra nos con mester tin dominio propio den nos bida, pa nos cana den e perfecto boluntad di Dios.

Efesionan 4:22-24 ta mustra nos dominio propio riba nos bida bieu, pa nos no wordo domina door di pasionnan bieu cu antes tabata controla nos bida.

Dominio propio ta necesario pa nos tur.

Oracion di dia

Un feliz dia fructifero colma cu hopi gracia di Dios.

’Ningun hende no por bini cerca Mi, si mi Tata cu a manda Mi no hal’e
cerca Mi’. (Huan 6, 44)
Cristo ta bisa cu ta via di Dios so un hende por yega cerca djE.
Mescos tambe den e lectura ta pa medio di un angel di Dios Felipe a
topa cu e africano. Cristo mes ta splica cu E ta e pan cu ta duna biba. Esaki ta nifica cu nos tin di sigui busca Cristo pa medio di oracion, pa medio di lesa Bijbel, cumpli cu e 10 mandamentonan, haci
bon obra, haci sacrificio y scucha e Palabra di Dios. Busca pa por conoce e Palabra di Dios, laga Pastoornan y Diacononan splica e Palabra di Dios ja asina nos por yega cerca di Dios y Cristo Hesus. Felipe a splica e homber di Etiopia e loke e tabata lesa di profeta Isaias y ora el a compronde el a wordo batisa mesora. Rumannan nos tin
di sigui y busca e pan cu ta duna bida cu ta Cristo. Haciendo esaki nos tin sigur di haya bida eterno.
Oracion: Dios Tata laga Spirito Santo inspira nos pa nos por sigui busca e pan cu ta duna nos bida cu ta Cristo.
Amen.